

令和6年度 2月

食育だより

新潟市立内野小学校

今年の節分は

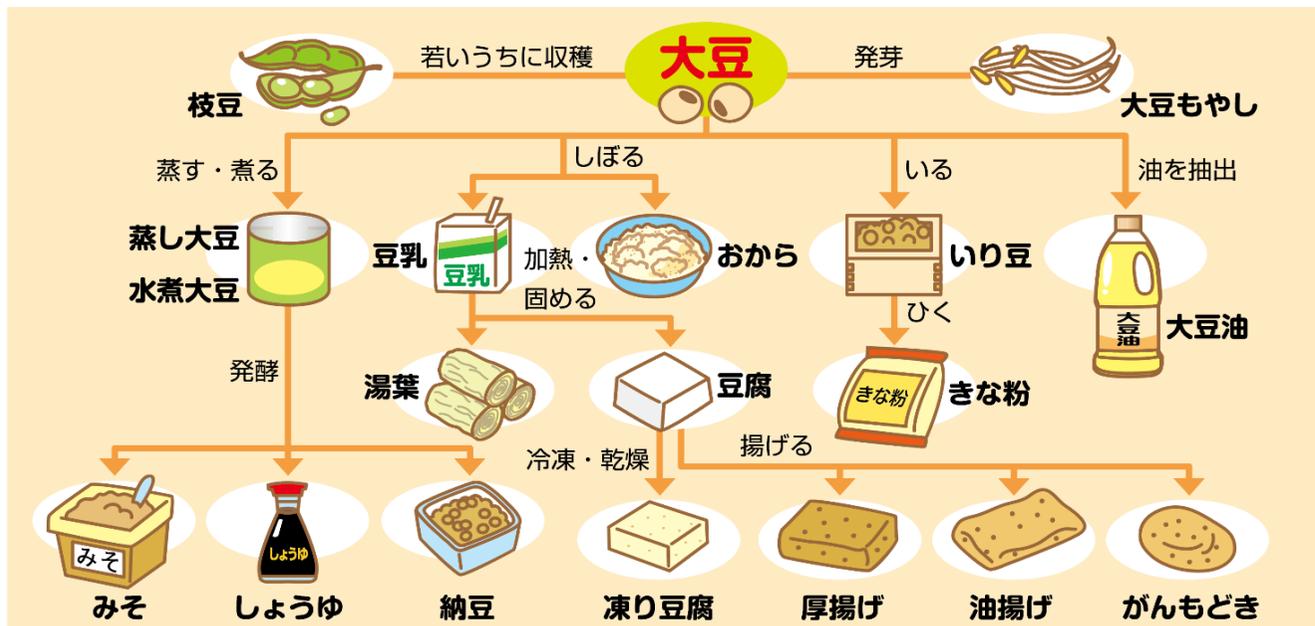
2月2日(日)

立春が2月3日。
その前日が節分です。



節分に欠かせない大豆について

節分といえば「豆まき」。豆まきといえば「大豆」です。
大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました。
今月は節分にちなんで、豆・豆製品を工夫して献立に取り入れました。



《豆まめレシピ》【米粉の豆乳シチュー】 4人分

鶏肉	50g	米粉	大さじ5	①鶏肉は一口大、ベーコンは短冊切り、にんじん・じゃがいもは一口大、玉ねぎは薄切り、白菜は太め短冊、ブロッコリーは小房に分けゆでる。 ②鍋に油を熱して肉・野菜を炒める。 ③油がまわったら、水・がらスープを加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。 ④豆乳を人肌程度に温め、米粉と混ぜ合わせ、鍋へ加える。鍋は、木じゃくし等で底から混ぜながら煮る。 ⑤とろみがついたらブロッコリーを加え、塩・こしょうで味を整え完成です。
ベーコン	2枚	豆乳	200mL	
にんじん	1/2本	食塩	小さじ1	
玉ねぎ	中1個	こしょう	少々	
じゃがいも	中1個	がらスープ	大さじ1	
白菜	葉2枚	サラダ油	小さじ1	
ブロッコリー	1/3株	水	300mL	

生活習慣病ってなんだろう？

運動不足や夜遅くまで起きているような不規則な生活、食べすぎや、あぶらっぽいもの・しょっぱいもの・甘いものの食べすぎなどの日頃の生活習慣が深く関係して起こる病気をいいます。がん・脳血管疾患・心疾患、そしてその危険因子となる動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などは、いずれも生活習慣病とされています。生活習慣の改善で予防が可能です。

〇月×日(金)

注意! こんな食生活が生活習慣病の原因になります!!

油っぽいもの・しょっぱいもの・あまいもの食べすぎ
朝ごはんを食べない 食べる時間がきまってない
夕ごはんのほかに夜おそく食べたりする

生活習慣病 予防のために 心がけたいこと!

その1 1日3回の規則正しい食事

その2 お菓子や甘い飲み物を取りすぎない

その3 野菜(とくに緑黄色野菜)を毎日食べる

その4 いろいろな調理法を組み合わせる 「蒸す」「煮る」「ゆでる」が、おすすめ!

その5 食塩を取りすぎない

《減塩レシピ》【りんごとキャベツのサラダ】 4人分

キャベツ	葉2枚	酢	小さじ2	①キャベツ・ハムは短冊、きゅうりは輪切り、りんごはいちょう切りにする。 ②やさいはサッとゆで、水冷する。 ③調味料を合わせ、よく混ぜておく。 ④水気をきった②と、ハム、コーン、りんごをドレッシングで和える。 ※りんごの風味と、ハムの塩気で、塩分を控えてもおいしくいただけます。
きゅうり	1本	サラダ油	小さじ2	
コーン缶	大さじ2	塩	ひとつまみ	
ハム	2枚	こしょう	少々	
りんご	1/2個			